سلسلة مشاكل
الصحة النفسية للأطفال وعلاجها

الطفل الخجول

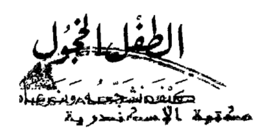
كَيْفَ نشجّعُه وَنرْعَاه

الكِتابُ الثّالِث

تأليفُ
الدكتور ملاك جرجس
M.SC .,M.S.C.,PH.,D.,D.A.S



دار اللـواء
للنشر والتوزيع


الطفل المجهول
مكتبة الإسكندرية

الطبعة الثانية

١٤٠٥هـ - ١٩٨٥م

دار اللواء

المملكة العربية السعودية ـ الرياض ١١٤٦١
ص. ب : ٢٨٥٦ شارع الملك فيصل
هاتف : ٤٠٢٨٠٨٤-٤٠٥١٧٥٤ ـ برقياً : نشر دار

سلسلة مشاكل
الصحة النفسية للأطفال وعلاجها

الكتاب الثالث

الطفل الخجول
كيف نشجعه ونرعاه

تأليف
الدكتور ملاك جرجس
M.SC.,M.S.C.,PH.,D.,D.A.S
أستاذ كرسي العلوم السلوكية
وأخصائي الأمراض النفسية

دار اللواء
للنشر والتوزيع


بسم الله الرحمن الرحيم

مقـدِّمَة

ان الطفولة السعيدة تعني شباباً سليماً يتمتع بالصحة النفسية والسعادة..

لقد مرت الطفولة في الماضي بعصور أسيئت فيها معاملة الأطفال وأسيء الظن بطبيعتهم ونواياهم، واعتبرت القسوة والتخويف وسيلة لتربيتهم، وقد ثبت خطأ ذلك علمياً.

كيف يجب اذن أن يكون سلوكنا نحو طفل يعاني من الخوف وعدم الثقة في النفس كيف نطمئنه ونعالجه؟.

كيف يكون سلوكنا نحو عصبية الأطفال وما هي أسباب عصبية الأطفال؟ كيف نعالجها؟!

ولماذا يكذب الأطفال؟ وهل صحيح ان الكذب والسرقة والغش كلها صفات تشترك في سلوك واحد هو عدم الأمانة؟!

هل العقاب أجدى وسيلة لتربية الطفل الذي يخاف أو يسرق أو يكذب أو يميل إلى التخريب؟.

كيف نتعامل مع الطفل الذي يميل للتشاجر والعناد والغضب؟ وهل العقاب أجدى وسيلة لعلاج التبول اللاإرادي؟!

ماذا نقول للطفل لو جاء يسأل من أين أتيت؟ كيف يكبر..؟! أين يذهب ما يأكله؟. بماذا نجيبه على أسئلته الكثيرة.. الكثيرة جداً..؟!

ما هي الأسس العلمية التي يجب أن نتبعها لينشأ أبناؤنا في البلاد العربية على درجة معقولة من الصحة النفسية؟.

هذه السلسلة من كتب مشاكل الصحة النفسية للأطفال، تحاول أن تجيب على هذه الأسئلة وغيرها، وتوضح ما يجب أن يتعلمه الآباء حتى لا يكونوا السبب الرئيسي في مرض أبنائهم بالأمراض النفسية والعقلية، نقدمها للمواطنين، راجين أن يستفيدوا منها لنقدم لأمتنا العربية جيلاً جديداً يحقق آمالنا في فلذات اكبادنا.

الطفل الخجول

كيف نشجعه ونرعاه؟!

أن بعض الآباء يقعون في خطأ اصدار الأوامر الصارمة إلى الأبناء، فيأمرون مثلاً الطفل الخجول بألا يخجل وأن يكون مقداماً جريئاً، إنهم يتصورون أن الابن يمكن أن يكون في يدهم آلة طيعة لتنفيذ الأوامر... وبذلك يهدمون شخصيته ويعقدونها ويزيدونه خجلاً وألماً دون أن يدروا.

ولكن بعض الآباء قد يعثرون على الطريق الصحيح ويشجعون ابنهم الخجول ويرعونه رعاية سليمة فينجحون في بناء شخصيته، فما الذي يفعلونه؟! وكيف نشجع الطفل الخجول؟!

ولكن لنبدأ أولاً بمناقشة لماذا يخجل الأطفال؟! وما هي مشاعر الطفل الخجول هل هو سعيد، هل هو مفضل في المنزل وفي المدرسة لأنه أقل ازعاجاً من الطفل الحرك الوثاب؟ كل هذه الأسئلة سنحاول أن نجيب عليها قبل أن نناقش كيف نعامل الطفل الخجول.

الخجل وأسبابه

الطفل الخجول في الواقع طفل مسكين وبائس يعاني من عدم القدرة على الأخذ والعطاء مع أقرانه في المدرسة وفي المجتمع، وبذلك يشعر بالنقص بالمقارنة لغيره من الأطفال، ولعل أخطر الأعراض التي تزعج إخصائي الأمراض النفسية سواء بالنسبة للأطفال أو الشبان أو الكبار هي أعراض الانزواء وأحلام اليقظة، ذلك لأن المنزوي الذي يعاني من أحلام اليقظة يعيش منطوياً على نفسه يجتر وساوسه وهواجسه، وبذلك تجده حساساً، قلقاً، يعاني من عدم الثقة في النفس، ومن آلام الوحدة وتوقع الخطر، ومن الخوف من نقد الغير له.

ومما يقلل بعض الشيء من خطورة الخجل عند الأطفال أننا نجد أن أغلب الأطفال الخجولين غير المرضى، إنما يظهر خجلهم وعدم قدرتهم على الأخذ والعطاء مع الأفراد الجدد الذين يقابلونهم في المجتمع، أو مع أقرانهم في المدرسة، ولكن تجدهم على درجة كبيرة من النشاط والقدرة على الأخذ والعطاء مع إخوتهم أو أقاربهم بالمنزل أو الوسط

العائلي، فهؤلاء في الواقع يعانون من الخجل وليس من «الانزواء المرضي» ويمكن مساعدتهم مساعدة فعالة للتغلب على هذا الخجل.

وعلـــل أهم أضرار الخجل ، أن الطفل الخجول لا يندمج في الحياة فلا يتعلم من تجاربها، وذلك لأنه يمتنع عن الاشتراك مع أقرانه في مشاريعهم ونشاطهم، بـل يتسم بالجمود والخمول في وسطه المدرسي، ويتجنب الاتصال بغيره من الأقران، كما لا يرتبط بصداقات مستديمة، بل ينفر من كل من يوجه إليه أي نقد، ولذلك يكون محدود الخبرات لدرجة قد يصبح معها عالة على نفسه وعالة على مجتمعه لبعده عن الغير وانطوائه على نفسه.

أسلوب التربية كسبب للخجل

وللخجل أسباب كثيـــرة أهمها مشاعـر النقص التي سنناقشها بإسهاب، إلا أن هناك حالات كثيرة لا يعاني فيها الطفل من نقص جسمي أو عاهة، ولكن نشأته جعلته ينشأ خجولاً، فالأبوان اللذان يعتقدان في الحسد ويخفيان ابنهما عن أعين الزائرين، أو يلبسانه ملابس البنات حتى سن الخامسة أو السادسة من عمره، مع إطالة شعره إلى غير ذلك من الأساليب التي تضع حائلاً بين الطفل والمجتمع تجعله

ينشأ خجولاً، كما أن الطفل «الولد الوحيد» بين عدة أخوات بنات يدلل عادة تدليلاً لا شعورياً رغم إنكار الآباء لذلك، فينشأ متوقعاً من كل الناس أن تعامله المعاملة «الناعمة» الحسنة المتميزة التي عومل بها في المنزل، وطبعاً لن يجد هذه المعاملة المتميزة خارج المنزل، خصوصاً من أقرانه الذين هم في سنه، الذين لم يتعلم بعد التنافس والتعامل معهم على مستوى متكافىء، ومن ثم يهرب منهم وينزوي عنهم ويشعر بالنقص بالنسبة اليهم.

وكما أن التدليل الشديد يؤدي بالطفل إلى الخجل وعدم القدرة على الأخذ والعطاء بطلاقة فإن التشدد في معاملة الطفل والاكثار من زجره وتوبيخه وتأنيبه لأتفه الأسباب، ومحاولة تصحيح أخطاءه بأسلوب قاسي خصوصاً أمام الغير يثير فيه مشاعر عدم الثقة في النفس ومشاعر النقص، الأمر الذي يؤدي به في نهاية الأمر إلى الخجل والانزواء عن المجتمع، فكلما كان الطفل يعيش في الأسرة في جو مشبع بالدفء العاطفيء والشعور بالأمن والطمأنينة والبعد عن الأوامر القاسية مع التمتع بحرية التعبير والاختيار، كلما نشأ على درجة معقولة من الصحة النفسية وعلى القدرة على الأخذ والعطاء وعدم الخجل من التعامل مع الغير سواء كانوا من أقرانه أو أكبر منه سناً، إن الطفل يعمم خبراته مع الكبار

الذين يتعاملون معه في البيت، على الكبار الذين يراهم في الطريق أو يقابلهم في المدرسة كالمدرسين وغيرهم، فإن كان يخاف ويضطرب ممن في البيت، اضطرب وخاف وخجل ممن خارج البيت والعكس بالعكس تماماً.

الأب ودوره في خجل أبنائه

قد يبدو أن علاقــة الطفل بأمه أهم بكثير من علاقته بأبيه خصوصاً في السنوات الأولى من حياته، ذلك لأن الطفل يبدأ في تكوين علاقة الود والحب مع أمه منذ الأسابيع الأولى لولادته وتطـرد هذه العلاقة في النمو، في حين أن الأب قد يعتقد خطأ أن دوره في سني حياة الطفل الأولى أقل أهمية عن دور الأم، ومن ثم قد ينشغل في عمله ويقضي معظم وقته بعيداً عن المنزل، في حين أن دور الوالد كبير في تنمية شخصية أبنائه، فعن طريقه يتعلم الصغار أنماط السلوك الاجتماعي الذي يميز الذكور في المجتمع، فوجود الأب واتصاله العاطفي المباشر بابنه الصغيــر يجعل الطفل يقلده بطريقة شعورية أحياناً ولا شعورية أحياناً، فيتعلم بذلك أنماط السلوك والقيم الاجتماعية والاتجاهات التي يعتبرها المجتمع مميزة ومناسبة للذكور من أفراده، وإلا فإن الولد قد يقلد أمه أو أخواته البنات أو قد يحجم عن هذا التقليد ولكنه لا يتعلم

أسلوب سلوك الذكور، ومن ثم ينشأ خجولاً غير قادر على مجاراة أقرانه من الأولاد أو الشبان.

وقد علق Mowrer أحد علماء النفس على ذلك قائلاً:

«من الطبيعي أن يتتبع الولد الصغير في الأسر المثالية خطى والده الذي يسر سروراً بالغاً حين يجده يتتبع خطاه ويحاول أن يكتسب صفاته واتجاهاته السلوكية، بل إن الأب يشعر بالزهو حين يجد أن رجولته أصبحت مجسمة بصورة حية في ابنه، وفي نفس الوقت يكتشف الطفل إذا حاول التشبه بأمه أن سلوكه غير مقبول عند الأسرة ولذلك ينبذ دور الانثى وينصرف عن تقليده ـ ويحدث العكس تماماً بالنسبة للبنت فتجد تشجيعاً لتقليدها لأمها ونقداً لتقليدها لأبيها»[١].

فكلما كان الأب قريباً من أولاده وكلما كانت الحياة الأسرية سعيدة وموفقة كلما نشأ الابن واثقاً من دوره مقلداً لوالده، غير خجول من ممارسة حياته بأسلوب سوى، أما في الأسر التي يكثر فيها الصراع والشقاق بين الوالدين يجد الصغير نفسه في حيرة من أمره، فهل يتقمص شخصية الأب أم شخصية الأم، وأيهما يحب وأيهما يكره، أو أيهما يغضب

---

1 — Mowrer, O.H. «Learning Theory and Personality Dynamics».

وأيهما يرضي، ومن ثم ينشأ قلقاً نفسياً خجولاً.

وجدير بالذكر أن ننبه الأب إلى أن علاقته بابنه لا تتوقف أهميتها على عدد الساعات التي يقضيها معه، وإنما تتوقف على نوع الأبوة والمعاملة التي يعامل بها أبناءه، فهل تتميز علاقته بأبنائه جميعاً وبأسرته بالدفء العاطفي المتبادل والحب والتقدير الذي لا يصل طبعاً إلى التدليل؟! إن نوع الأبوة وأسلوب المعاملة، ومدى خوف الأبناء من الأب والطريقة التي يتعامل بها مع الأسرة، تحدد درجة الصحة النفسية للأسرة ومدى نشأة أطفالها خجولين أو قلقين، أو مرضى بأمراض نفسية؟! لذلك فإننا نعتبر أن تربية الطفل علم وفن يجب أن يتعلمها الآباء، خصوصاً في مجتمعاتنا الشرقية العربية حيث نجد أن سلطة الأب كبيرة للغاية على أبنائه وبناتــه وزوجته كرب أسرة، وحيث يقوم الأب بعقاب ابنه عقاباً شديداً إذا ما تصرف تصرفاً يعتقد الأب أنه بعيد عن الرجولة، كما أن أغلب الأمهات في مجتمعاتنا غير مثقفات إن لم يكنّ أميات، بحكم سلوكهن العادات والتقاليد والعقائد الخرافية البعيدة عن قواعد التربية السليمة، ومن ثم فإن بعض البنات أيضاً يعانين من قسوة معاملتهن لهن أو من تدليلهن تدليلاً يضر بشخصياتهن.

وخلاصة القول أن الدور الذي يقوم به كل من الأب

والأم على جانب كبيــر من الأهمية في تنمية شخصية الأبناء وحمايتهم من الخجل، ويتوقف نجاح هذا الدور على نوع العلاقة التي ينجح كل من الأب والأم في تكوينها معهم، ولهذا كانت الأبوة الرشيدة من مقومات الصحة النفسية للصغار خصوصاً الأولاد، شأنها في ذلك شأن الأمومة الرشيدة، والأبوة الرشيدة ـ كما سبق أن بينّا ـ ولا تقاس بطول المدة التي يقضيها الأب مع الأبناء ـ ولكن بدرجة الدفء العاطفي والأمن والطمأنينة والتقدير الذي يشعرون به من نحوهم، وبجو الوفاق والهدوء الذي يوفره الأبوان للآباء في حياة أسرية سعيدة.

ويمكننا أن نقرر دون مبالغة أن درجة نجاح الأب في تكوين شخصية أبنائه تقاس بدرجة نجاحه في كسب ثقتهم ومودتهم، بحيث يتخذونه صديقاً حكيماً يلجأون إليه لحل مشاكلهم، وما أكثر المشاكل التي تصادف الصغار، وحتى في سن الشباب وبعده، إنه يمكننا أن نشبه الحياة بغابة يحتاج من يرتادها إلى معين وخير معين هو الأب الصديق الذي يشعر نحوه الأبناء بالأمن والطمأنينة فيسرون إليه بأسرارهم، ويشعرون بالراحة النفسية لأن لهم من يستشيرونه ويشير عليهم المشورة المفيدة الحكيمة.

إننا للأسف في أغلب البلاد العربية لا نهتم بصداقة

أبنائنا وبناتنا ولا نشجعهم أن يلجأوا إلينا لحل مشاكلهم، فينشأوا على درجة كبيرة من الخجل يدفنون أسرارهم ومشاكلهم في نفوسهم، فيعانون من القلق والحيرة والمرض النفسي، إن دور الأب ودور الأم على نفس الدرجة من الأهمية في حل مشاكل الأبناء.

مركب النقص وخجل الطفل

يعاني بعض الأطفال من مشاعر النقص نتيجة نواقص جسمية أو عاهات بارزة تساعد على أن ينشأوا خجولين ميالين للعزلة، ومن هذه النواقص والعاهات البارزة ضعف البصر، وصعوبة السمع، أو التأتأة واللجلجة في الكلام، أو الشلل الجزئي، أو العرج، أو السمنة المفرطة، أو طول القامة المفرط أو ظهور البثور في الوجه، وما إلى ذلك من الظواهر الشاذة، وأحياناً يعاني الطفل من مشاعر النقص من نقص غير واقعي يتصوره في أحد أعضاء جسمه ولا يراه غيره ولا يجد في اقناعه أي دليل أو مناقشة، كما قد يعاني بعض الأطفال من الخجل نتيجة مشاعر النقص. الناتجة عن أسباب مادية ككون ملابسه رثة لفقره، أو لهزال جسمه الناتج عن سوء التغذية، أو لقلة ما بيده من مصروف يومي، أو لنقص في أدواته المدرسية وكتبه.

كما قد يعاني الطفل الخجول نتيجة إشعار البيئة له بالنقص لعدم وسامته، أو عدم تناسق تقاطيع وجهه وسوء منظره، أو لضعف قدراته العقلية وتحصيله في المدرسة، أو لخجل الأبوين وسوء معاملتهما له كالتشدد في عقابه لأقل سبب، وقد يكون الأمر على النقيض من ذلك تماماً فقد يكون الطفل مدللاً ـ كما سبق أن أوردنا ـ لدرجة تجعله يشعر بالقلق والخجل والخيبة عندما لا يلاقي نفس العناية والتدليل من المجتمع.

والشعور بالنقص شعور يعتري الفرد عندما يجد نفسه عاجزاً عن أن يحل ما يعرض له من مشكلات ويصاحبه من انفعالات الخوف والقلق والتردد وعدم القدرة على اتخاذ القرار أو التصرف في الموقف فيبدو الفرد عديم الكفاية ضعيف الثقة بنفسه «خجولاً».

وقد يبدو الطفل الخجول «أنانياً» في كثير من الأحيان لأنه يسعى إلى فرض رغباته على من يعيشون حوله، ومرجع ذلك أن كل تفكيره مركز في ذاته ولا يمكنه أن ينفذه إلا في بيئته الخاصة لأنه لا يقوى على فرضه على أقرانه أو على الجماعة المرجعية التي ينتمي إليها كطلبة المدرسة أو أقران اللعب.

هذا كما يبدو الطفل الخجول حساساً وعصبياً لأن مركب النقص الذي يعاني منه يجعله سهل الاستثارة ولذلك فقد يبدو

أحياناً كثير الحركة غير مستقر، كما قد يبدو أحياناً قلقاً متشائماً حذراً، وفي بعض الأحيان قد يبدو عديم المبالاة، أو متمارضاً لجذب الأنظار ـ أنظار البيئة المنزلية ـ وعطفها، عليه، كما قد يكون أحياناً عدوانياً لأتفه الأسبـاب.

إن الحياة في المجتمع الحديث للأسف تجعل مركز الطفل الذي يعاني عيباً جسمانياً، مركزاً صعباً للغاية مهما كانت البيئة التي نشأ فيها على درجة من الفهم والادراك العلمي التربوي، ذلك لأن الطفل الذي يعاني من ضعف البصر أو ضعف السمع أو الشلل أو الضعف العقلي أو غير ذلك من العيوب الجسمية يصبح فرداً معاقاً بالمقارنة إلى الطفل السليم العادي، أما الطفل الذي يعاني من مركب نقص نفسي، فإنه أيضاً معاق نفسياً بالمقارنة للطفل الذي يتمتع بالصحة النفسيـة.

والشعور بالنقص لا يؤدي فقط إلى خجل الطفل إنما يؤدي أيضاً إلى خجل الكبار البالغين، فمثلاً نجد المرأة في بعض المجتمعات الشرقية خجولة منزوية مترددة قليلة الثقة بالنفس، وذلك لأن بعض العادات والتقاليد فرضت عليها الشعور بالنقص فحرمتها من العلم والمعرفة ومن كثير من الحقوق، ومن ثم فإن الأم الخجولة المترددة تدرب أولادها على الخجل والتردد وعدم الثقة في النفس.

الخجل والتحصيل الدراسي

كثيراً ما يكون التأخر الدراسي من المسببات القوية للشعـور بالنقص وضعف الثقـة في النفس وبالتـالي من الخجل، ولكن ليس معنى ذلك اطلاقاً أن كل تلميذ صغير أو كبير خجول متأخر دراسياً، فكثير من أوائل الطلبة يعانون من الخجل والشعور بالنقص ولكن لأسباب أخرى، الأمر الذي يحتم علينا أن ندرس كل حالة على حدة لمعرفة حقيقة المسببات والدوافع وراء الخجل.

وليس معنى التأخر الدراسي دائماً نقص في معدل ذكاء الطفل، فكم من طفل ذكي يتأخر دراسياً ليس لنقص في قدراته العقلية ولكن لأنه يعاني من القلق النفسي والانزعاج لأقل الأسباب، والشعور بالتعاسة والألم، وعدم القدرة على الأخذ والعطاء ومن ثم ارتكابه أخطاء تورطه في علاقاته الاجتماعية بأقرانه، وقد يرجع قلقه هذا لارتفاع معدل ذكائه ارتفاعاً كبيراً لدرجة تجعله يتململ من بطء العملية التعليمية، ولذلك فإننا أحياناً قد نجد أن الطفل الذكي جداً يكون مشكلاً كالطفل المحدود القدرات العقلية.

ولن نسترسل هنا في أسباب التأخر الدراسي وهل مرجعها أساساً معدل ذكاء الطفل وقدراته العقلية، أو ظروفه المنزلية وعدم صلاحيتها، أو كون المناهج لم تراع ميول التلاميذ وطبيعة نموهم وانها مملة، إلى غير ذلك مما قد يضعف ثقة الطفل في نفسه ويؤدي به في نهاية الأمر إلى الشعور بالخجل نتيجة تخلفه في المستوى التحصيلي عن أقرانه في الفصل الدراسي.

أو أن أسباب تخلفه دراسياً ومن ثم خجله ترجع إلى أسباب ونقائص جسمية منها، ضعف بصره أو ثقل سمعه، أو مرض عضوي يؤثر على قدرته في النطق، أو اصابته بالانيميا أو الديدان والأمراض الباطنية مما يجعله غير قادر على التركيز والاستذكار إلى غير ذلك من الأسباب العضوية.

وقد يكون تأخر الطفل دراسياً ومن ثم خجله الشديد لانخفاض مستواه عن مستوى أقرانه، كونه مهملاً في المنزل، أو أنه يعيش في أسرة يظللها الصراع والشقاق، أو تقوم بتكليفه طول الوقت بعد عودته من المدرسة بانجاز أعمال منزلية أو غير منزلية تمنعه من تكريس وقت كاف لواجباته المدرسية.

وقد يكون التأخر الدراسي مرجعه فعلاً نقص في ذكاء الطفل وقدراته العقلية، بحيث يتعذر عليه مسايرة أقرانه،

وللمحافظة على صحته النفسية يجب نقله إلى مدرسة تعنى بتعليم ضعاف العقول من مستواه، أو بتعليم منخفضي الذكاء الذي نسميهم «من يتعلمون ببطء»، لتصبح المنافسة بينه وبين أقرانه منافسة عادلة، لأن الجميع يكونون من نفس المستوى العقلي، ذلك لأن دراسة الطفل محدود الذكاء مع أفراد أكثر منه نضجاً من الناحية العقلية تعقد شخصيته وتهدمها وتؤدي به إلى التخلف، إن لم تؤد به إلى المرض النفسي أو العقلي بالاضافة إلى الضعف العقلي أو انخفاض مستوى الذكاء الذي يعاني منه أصلاً.

كيف نقي الطفل شعور الخجل

يمكننا أن نقي أطفالنا من مشاعر الخجل والانطواء على الذات والحساسية المفرطة، إذا عنينا بتوجيه الآباء والبالغين المحيطين بالأطفال سواء في الأسر أو في المدارس إلى الحرص على تشجيع كل طفل على الثقة في نفسه، وعلى التعرف على النواحي التي يمتاز فيها عن غيره حتى تشغله هذه النواحي عن التفكير في نواحي قد يكون فيها ضعيفاً، فكل طفل وكل إنسان مهما كانت استعداداته محدودة يملك ناحية أو أكثر يمكن إبرازها والفخر بها.

هذا كما يجب على الآباء والأمهات والمدرّسات

والمدرسين عدم مقارنة الأطفال بمن هم أكثر حظاً منهم سواء في الاستعداد الذهني أو الجسمي أو من حيث الوسامة أو القدرات والاستعدادات الاجتماعية لأن مثل هذه المقارنات تضعف ثقة الطفل بنفسه وتؤدي به إلى الخجل.

بل يتحتم على الآباء والمربين أن يوفروا لأبنائهم قدراً معقولاً من العطف والرعاية والمحبة مع عدم نقدهم أو تعريضهم للمهانة أو الهوان خصوصاً أمام أقرانهم أو أمام الغير، ذلك لأن النقد الشديد والافراط في التوجيه يشعر الطفل بأنه غير مرغوب فيه ويعقده عن القيام بكثير من الأعمال التي لو قام بها لضاعفت من قدرته وأكسبته ثقة في نفسه وشعوراً بالتقدير لذاته، وحمته من الوقوع فريسة لمشاعر الخجل.

ولا يقل دور المعلمين أهمية عن دور الآباء، فيجب أن يقوم المعلم ببث الثقة في نفوس التلاميذ ومعاملتهم بالمساواة دون تحيز، مع مساعدة المتخلف منهم وتشجيعه والنزول إلى مستواه لتحقيق التحصيل المطلوب.

كيف نعالج الطفل الخجول

لكي نعالج طفلاً خجولاً يجب أن ندرك أولاً أنه حساس حساسية مفرطة، وفي أمس الحاجة لأن نعيد إليه ثقته في

نفسه وذلك عن طريق تصحيح فكرته عن نفسه، وعلى قبول بعض النقائص التي قد يعاني منها على أساس الواقع، وعلى أساس أن كل منا له نقاط ضعفه، كما يجب أن ندرك أن الطفل الخجول في حاجة ماسة إلى تنمية شخصيته، وتكوين قدرات للأخذ والعطاء مع الغير، ولكي نحقق ذلك يجب أن تتبع الخطوات الآتية:

أولاً : يجب أن يشعر الطفل الخجول بحبك وقبولك له، ولذلك يجب أن تتعرف عليه جيداً وتفهمه فهماً عميقاً، سواء كنت أباً أو معلماً أو معالجاً نفسياً، كما يجب أن تتعرف على مصادر خجله وكيف نشأت وذلك عن طريق دراسة حالته من جميع نواحيها الصحية والاجتماعية وظروفه العائلية، وعلاقاته الأسرية، وفي ضوء هذه الدراسة يمكن التحقق من أسباب خجل الطفل سواء كانت أسباباً واقعية أو وهمية، وهل هي قابلة للعلاج أو أنه يجب مساعدته على مواجهتها واقعياً، كما يجب أن يكتشف في الطفل مواهبه أو النواحي التي يمكنه أن يفخر بها للاعتماد عليها في بناء شخصيته واستعادة ثقته بنفسه.

ولو كان سبب الخجل شعور الطفل بالنقص لاعتلال أحد أعضاء جسمه فيجب بحث إمكان تدريب العضو

المعتلّ، وذلك لأن التدريب كثيراً ما يزيد من قدرة العضو المعتل وقوته لدرجة قد تفوق في بعض الأحيان قوة الأعضاء السوية أو العادية النمو، وهكذا تتحقق سعادته ويتخلص من شعوره بالنقص، فكم من طفل كان خجولاً لأنه يعاني من عيوب النطق وكان يشعر بتعاسة ونقص شديد، وعندما عولج في عيادة نفسية وتمرن على النطق الصحيح، أصبح من أفصح الأطفال، وزال خجله.

ثانيــاً : يجب تهيئة الجو الآمن الودي عن طريق الألفة والطمأنينة مع الأشخاص الكبار الذين يعيش الطفل معهم سواء في الأسرة أو في المدرسة، فكلما كان هناك جو من الدفء العاطفي في البيئة وشعور بالأمن والطمأنينة كلما أفصح الطفل الخجول عما يساوره من شكوك أو مخاوف أو هواجس، أو قلق، وكلما تحدث عن مشاكله مع الكبار الذين حوله ووجد حلاً لها ـ إن الطفل الخجول لن يفصح عما في نفسه إلا إذا اطمأن اطمئناناً كاملاً لأحد الكبار ممن حوله، وهذا الشعور لن يتحقق إلا إذا شعر الطفل بالقبول والتقدير والتشجيع والصداقة، وانتفت الجفوة والنقد والتأنيب في معاملته.

ثالثاً : عدم دفع الطفل للقيام بأعمال تفوق قدراته، إذ أنه

ليس معنى تشجيع الطفل ومحاولة بث ثقته في نفسه أن ندفعه إلى القيام بأعمال تفوق طاقته الجسمية، أو قدراته العقليـة أو اللفظيـة، بل يجب أن نتحسس الأعمال التي نشعر بأنه في مقدوره القيام بها، وندفعه إليها لنكسبه شعوراً بالأهمية والتقدير في نظر نفسه ونظر الآخرين حوله، ومن ثم ننمي فيه شعور الانتساب إلى البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها بدلاً من الانزواء والخجل والبعد عنها. . إن تكليف الطفل أو دفعه للقيام بأعمال تفوق قدراته يشعره بالعجز ويجعله يستكين وينزوي ويزداد خجلاً.

يجب أن يقلع الآباء عن صب أبنائهم في «قوالب» ترضيهم، فالابن التقليدي الغارق في احترام الأصول والقواعد، قد يكون خجولاً، وفاشلاً في حياته العملية، كما يجب أن ندرك أن الطفل ليس قطعة من الطين في يد نحات، إنه كائن حي يعيش آلاف التجارب ويمر بمختلف الظروف، فعملية اكراهه على انتهاج أسلوب معين في السلوك يجعله يفشل ويصيب الأب بالارهاق النفسي. . ليس علينا إلا أن نحمي الطفل من هواجس ووساوس الخجل، أو نخلصه منها إذا كان مصاباً بها، وننمّي قدراته تاركين له حرية الاختيار والتصرف في جو

من الأمن والطمأنينة بحيث يختار الطفل طريقه.

رابعاً : يجب تدريب الطفل الخجول على الأخذ والعطاء وتكوين الصداقات مع أقرانه من الأطفال، وذلك بتشجيعه بكل الطرق على الاختلاط والاحتفاظ بالصداقات، ويمكننا أن ننجح في ذلك إذا عنينا بالمظهر الخارجي للطفل من حيث ملابسه وأسلوبه في الأخذ والعطاء، وساعدناه باتاحة الفرص له للاختلاط مع أقرانه سواء مع الأقارب في الأسرة، أو مع الأطفال من سنه في المدرسة أو النادي أو الجمعية الريفية، أو المركز الاجتماعي.

ولعله من المناسب أن نبين أنه كلما أمكننا تنمية قدرات الطفل في اللعب أو في اتقان فن من الفنون كالرسم أو الموسيقى، أو لعبة خاصة، كلما ساعده ذلك على الاختلاط وذلك لأنه سيجد من اتقانه هذا دافعاً يشجعه على الظهور فخوراً بين أقرانه.

إن الأخذ والعطاء هو سبيل كل منا إلى تكوين الشخصية وتنميتها، بل إلى تكوين الذات والثقة في النفس.

خامساً : التربية الاستقلالية وعدم تدليل الطفل خير وسيلة

للوقاية والعلاج من الخجل، فكلما كان الطفل مدللاً معتمداً على أبويه كلما كان نضجه الانفعالي غير كامل، وكلما كان عاجزاً عن الاعتماد على الذات أما الطفل الذي تتيح له فرص الحرية والتصرف في الأمور الصغيرة الخاصة به، فإنه ينشأ غير خجول، وتكون شخصيته متميزة - إن تربية الطفل بأسلوب يجعله مطيعاً لكل الأوامر ويصبه في قالب الطاعة، يخرج لنا طفلاً سلبياً خجولاً.

لذلك يجب في علاجنا للأطفال الخجولين أن نقلل على قدر الامكان من حماية الطفل والاستمرار في تدليله لكي نستعيد ثقته في نفسه عن طريق التربية الاستقلالية التي يجب أن نتبعها تدريجياً.

وفي ضوء هذه الأساليب لعلاج الخجل، يمكن تخفيف حدة الخجل شيئاً فشيئاً عند الطفل الخجول، ويمكن اكتشاف مزاياه ونقط القوة في قدراته، وتنمية شخصيته في جو من الدفء العاطفي والأمن والطمأنينة وبالانتساب إلى الجماعات الصغرى من الأطفال سواء في المدرسة أو في النادي، حتى تتحول نظرة الطفل من أن الناس يتحرون حركاته وسكناته، إلى الاندماج معهم والشعور بأنه فرد منهم.

أمثلة لحالات واقعية عولجت من الخجل

الحالــــة الأولـــى :

طفلة تبلغ من السن الخامسة والنصف، كانت طفلة ودودة تحب الأطفال عامة، وتميل للتحدث مع أي شخص حتى ولو كان غريباً لا تعرفه، ولكن منذ أربعة شهور بدأت تتغير والآن أصبحت خجولة.. لا تحب اللعب ولا حتى التحدث مع أقرانها من الأطفال إذا كانت خارج المنزل ـ وقد تمضي المساء دون أن تتفوه بكلمة إذا زار العائلة أحد، ولكنها على عكس ذلك وهي بمفردها مع الأم في البيت.

دل البحث الاجتماعي أنه في أحد الأيام هجم عليها كلب وهو ينبح فخافت منه خوفاً شديداً، ومنذ ذلك الوقت أصبحت تخاف الكلاب، وتخاف الخروج من المنزل، وقد بدأ الخجل عقب هذا الحادث.

وقد تطورت حالة هذه الطفلة سوءاً فأصبحت بعد أن كانت تنام نوماً هادئاً وتذهب لسريرها دون أي صعوبة،

أصبحت تذهب للسرير وهي تصرخ وتطلب من الأم البقاء معها.

وقد لجأت الأم إلى علاج حالة الابنة بضربها وزجرها، ودفعها إلى اللعب مع غيرها من الأطفال، فكانت الطفلة تزداد عناداً، كما لجأ الأب إلى ضربها كلما رفضت أن ترد على أحد إذا وجه إليها كلاماً وكلما رفضت إطاعة أي أمر.. فانتهى الأمر بأن ساءت الحالة وبدأت الطفلة تعاني من التبول اللا إرادي ليلاً.. وبدأت الأم في معايرتها أمام إخوتها لهذا التبول.

وفي العيادة النفسية أفهمت الأم أن ظهور أعراض الخجل عقب حادث الكلب، لا يعني أن الخوف من الكلب هو سبب الحالة وقد تكون هناك أسباب أخرى، وقد تكون الصغيرة قد مرت بتجارب قاسية.. وأفهمت الأم كما أفهم الأب أن الضرب عقد حالة الطفلة وإنه السبب المباشر للتبول اللا إرادي وخوف الطفلة قبل النوم، وإن حالتها تستدعي الكثير من الصبر والتشجيع والعطف لتتغلب على خجلها ومخاوفها، ونصحت الأم بأن تحضر للطفلة كلب صغير بالاتفاق معها ـ وذلك لتربيته في المنزل، وقد تم ذلك فعلاً، وأمكن الحصول على كلب صغير هادىء لطيف ساعدها على التغلب كثيراً على

الخوف من الكلاب، فلم تعد الطفلة تبدي انزعاجاً أو تبكي عند رؤ ية كلب أو قط.

وقد ركز العلاج على تهدئة الأم ووضع حد لقلقها على حالة الطفلة، كما ساعد العلاج الأب على التعاون مع الأم في خلق جو من الدفء العاطفي المنزلي للطفلة ومعاملتها برفق دون قلق، وتشجيعها على اللعب والتعامل مع غيرها من الأطفال بدلاً من تأنيبها وضربها، ذلك لأن التأنيب يزيد الطفل الخجول خجلاً وخوفاً ويشعره بفقد حب الناس له.

وقد وجهت الأم بأن تترك للطفلة حرية الكلام أو السكوت، واللعب أو عدم اللعب مع غيرها من الأطفال مع منحها كل الفرص للاجتماع واللعب والكلام معهم من حين لآخر، بل شجعت الأم على ملاطفة الأطفال من سنها ودعوتهم لمنزلها كلما أمكن.. وهكذا تغلبت الطفلة على خجلها وبدأت في الأخذ والعطاء مع غيرها من الأطفال، ولكن بعد أن تحقق لها شعور الأمن والطمأنينة والحب والسرور والاغتباط في أسرتها مع أمها ووالدها. وباقي أفراد الأسرة.

الحالة الثانية :

حضر والد للعيادة النفسية ومعه ابنه البالغ من

العمر تسع سنوات يسأل النصيحة عن طريقة معاملته لابنه لأنه خجول حساس إلى درجة كبيــرة رغم أنه نصحه مراراً بألا يكون خجولاً وحساساً، وقال الأب إنه يتألم لحالة ابنه لأنه أي الأب نفسه يعاني من الخجل وقد مر بتجارب قاسية في حياته بسبب ذلك ويخشى أن يكون الخجـل وراثي وإن ابنه قد ورث الخجل منه.

وقد أفهم الأب أن الخجل لا يورث، وبدراسة حالة الأب تبين أنه نشأ مدللاً من والديه لدرجة كبيرة، وأن أهله كانوا يمدحونه لأنه خجول ويعتبرون الخجل صفة جميلة، وإنه نشأ اعتمادياً ، لا يفارق والدته في صغره. . وفي كبره أصبح خجولاً منطوياً ـ وأضاف الأب إلى أنه يحب ابنه تماماً كما كان أبوه يحبه ويخشى عليه من حبه وتدليله له، لدرجة أنه دائماً لا يفارقه بعد عودته من المدرسة. . إذ يترك المنزل ويذهب ليبقى مع والده في متجره لحين عودة الوالد إلى المنزل. . وقد أدى ذلك إلى إهماله دروسه ورسوبه في المدرســـة.

هذا كما أن الولد يشعر بالغيرة الشديدة من أخ له يصغره بسنتين، يختلف عنه اختلافاً تاماً من حيث سلوكه، فـالابن الذي يصغـره غير خجـول وجريء ونـاجـح في مدرسته، وله عدة أصدقاء ونشاط مدرسي ملحوظ.

وقد أفهم الأب أنه أكبر جزء من مشكلة ابنه لأن الأب والابن يؤثر كل منهما على الآخر تأثيراً غير مباشر، وإن اعتماد الابن على الأب اعتماداً كلياً يشجعه على الاستمرار في خجله، ونصح الأب بأن يعمل على الاستقلال الذاتي لابنه تدريجياً ويساعده على مجابهة مشاكله، ذلك لأن مصلحة الطفل عدم الاسراف في العطف عليه، وتدريبه على تحمله المسؤولية، والاختلاط بغيره من أقرانه بعيداً عن الأب.

وأفهم الأب أنه ليس من السهل تغيير ابنه بين يوم وليلة، وإن الحالة تستدعي يقظته وتعاونه لوضع حد لتدليله له، ومعاملته معاملة حاسمة معقولة مرنة من شأنها أن تدفعه إلى الاختلاط ومواجهة الحياة - مع تشجيعه في اللجوء إلى الأب للمساعدة كلما واجه صعوبة، وتكون المساعدة في أغلب الأوقات على شكل توجيه.. ولمدة طويلة، إلى أن يتدرب الولد على الحياة وممارستها دون خجل أو بقدر أقل.. «كن صبوراً فالأمر يحتاج إلى الوقت».

الحالة الثالثة :

بنت في الثانية عشر من عمرها، شديدة الخجل من جميع من لا تعرفهم، فهي لا تلبث أن تكشر وجهها أو

تخفيه إذا كلمها أو نظر إليها أي شخص، أما في المنزل فهي بنت مدهشة، وقد طلب الأب عن طريقة مساعدتها للاقلاع عن هذا الخجل.

وبدراسة الحالة تبين أن الأم خجولة للغاية ويعتريها الخجل والارتباك عند رؤية أشخاص لا تعرفهم، وإن الأب يؤنب ابنته باستمرار بهدف أن تتغلب على خجلها، ولكن هذا التأنيب كان باعثاً على زيادة الخجل بدلاً من تخلصها منه، وقد شكت ناظرة مدرستها من أن البنت خجولة لدرجة مبالغ فيهـــا.

وقد نصح الأب بأن لا يضغط على الابنة ضغطاً شديداً ـ كما يفعل ـ في مقابلة الأغراب، ولكن ليس معنى ذلك أن يجنبها مقابلتهم، كما نصح بالاقلاع عن نقدها، وأن يتركها تقابل الناس شرط أن تكون المقابلة طبيعية جداً لا كلفة فيها، ومساعدتها على تكوين أصدقاء ولو من الكبار تشعر بحبهم لها وبالتالي تحبهم وتقدرهم، مع تشجيعها على زيارة الأقارب والأصدقاء.

كما طلب من المدرسة التعاون في عدم إحراج البنت وإطرائها كلما أمكن لما قد يكون لديها من قدرات مع اعطائها الفرصة لاظهار هذه القدرات، وتكوين الصداقات، مع حمايتها من تعدّ الزميلات أو بعض

المدرّسات، ورعايتها بمعرفة مدرسة قد تكون لديها شعور نحوها بأنها تعطف عليها وتحبها، إنه لو وجدت مثل هذه المدرسة العطوفة فإنها تكون عوناً كبيراً في تنمية شخصية البنت وتشجيعها على الأخذ والعطاء.

إن كل حالات الخجل تحتاج إلى الوقت والصبر والعطف والتشجيع، مع الابتعاد كلية عن الضغط والتهديد أو الارغام، كما تحتاج إلى تعاون جميع أفراد الأسرة، وتعاون المدرسة، كما تحتاج إلى التربية الاستقلالية تدريجياً وعدم المبالغة في العطف أو التدليل، وإلى الاهتمام باشعار الطفل بالأمن والطمأنينة سواء في المدرسة أو في جو الأسرة، كما تحتاج أيضاً إلى اتاحة الفرص للطفل للاختلاط والأخذ والعطاء دون شعوره بأنه مراقب أو أنه سيُحرج من الغير لأي خطأ قد يرتكبه.

إن علاج الخجل ليس مستحيلاً، وكم من طفل أو شاب خرج من هذه الحالة النفسية الحرجة وأصبح مرحاً وأكثر استقراراً، عندما استخدمت معه الأساليب السوية للعلاج، سواء كان العلاج سلوكياً، أو نفسياً، أو علاج لنقص أو عاهة من العاهات.

بعض المراجع العلمية

1 — Jones, M.C. (1974), «The Elimination of Children'sFears», J. Exp. Psych., 7. 383-390.

2 — Jones, A.J. (1970). «Principles of Guidance», (6 th Ed.)New York, Mc Grow Hill,U.S.A.

3 - Jenkins, R.I. (1969), «The Varietiesof Children's Behavioral Proiblems and Family Dynamics» Amer, J. Psychiat. 124, 1440-1445.

4 — Maclean, I.C. (1976), «Child Guidance and the School», London, Methuen.

5 — Bernard, H.W. and Fullmer, D.W. (1972), «Principles of Guidance, A Basic Text», New Delhi, Allied Pudlishers.

6 — Deapert, J.L., «The Emotionally Disturbed Child, Then and Now», N.X. Brunner, 1965.

7 — Fordham, M.G., «Children as Individualy, London, Hadder and Soughton, 1969.

8 — Shaffer, I., «The Psychology of Adjustment», Harper Co., N.Y., 1966.

* .* .* .*


Bibliotheca Alexandrina
1166543
232
33
19
85